



台灣基層透析協會

本會宗旨:

關懷透析病患，提升透析品質，維護透析診所與病患的權益，協助政府制定相關醫療政策及推行健康保險制度。

透析週報 週四出刊 第六十七期 103.8.21

發行人 鄭集鴻 理事長

學術編輯 張智鴻

聯絡人:靳國慧

電話:0933118495

傳真:03-5351719

e-mail:dialysis98@gmail.com

法律顧問：黃清濱律師

電話：04-23205577

最新消息：

☆8月23日(星期六)下午2點基層透析講座，在高雄國賓飯店，請各位基層同仁踴躍參加，議程如下：

躍參加，議程如下：

Symposium: Vascular Calcification and Phosphate Management in Chronic Kidney Disease

Date: **Aug 23**, 2014 (Sat.)

Venue: 高雄國賓飯店 (2F, 夜宴廳)

Address: 高雄市前金區民生二路5段202號 (TEL: 07-211-5211)市信

Time	Topic	Speaker	Moderator
2:00 ~2:20 pm	Opening		方華章 醫師 高雄榮總
2:20~2:50 pm	Hyperphosphatemia and Phosphate Binders in Vascular Calcification	吳建興 醫師 高雄長庚醫院	
2:50~3:20 pm	Prevention and control of hyperphosphatemia in CKD patients on dialysis	鄒居霖 醫師 心力合診所	鄭集鴻 理事長 基層透析協會
3:20~3:30 pm	Break Time		

3:30~4:00 pm	Pleiotropic effect of non-metal phosphate binder	林堯彬 醫師 台北榮民總醫院	宋俊明 醫師 成大附設醫院
4:00~4:40 pm	Discussion	All	
4:40~5:00 pm	Closing		

☆洗腎室超過 15 床第二位醫師資格訓練，腎臟醫學會將在 8 月 30、31、9 月 6、7 日加開一梯課程，請未上課者務必參加，只要上課就好，考試不計成績。

台灣腎臟醫學會 函

聯絡地址：台北市 100 青島西路十一號四樓之一

聯絡電話：(02) 2331-0878 傳真：(02) 2383-2171

網址：<http://www.tsn.org.tw> E-mail：snroctpe@msl.hinet.net

受文者：各透析院所負責醫師

速 別：最速件

發文日期：民國 103 年 8 月 11 日

發文字號：台腎醫鴻(103)字第 170 號

主 旨：

重要資訊務必閱讀

特急件

【重要訊息】為維護透析院所之權益，學會將於 103 年 8 月 30、31、及 9 月 6、7 日再次舉辦血液透析訓練班 醫師班。請各會員轉知，尚未參加血液透析訓練之第二位非腎臟專科醫師盡速至學會網站線上報名。

說 明：

一、依據 101 年 4 月 9 日修正「醫療機構設置標準」之規定，血液透析之醫師資格：應有 1/2 具有內科或兒科專科醫師資格，並經完整腎臟醫學與血液透析治療訓練，「其餘醫師亦應經血液透析治療訓練，並領有證明文件」。

此標準自 102 年 1 月 1 日施行，未經訓練者，應於辦理執業登記後 1 年內完成。

二、學會訂於 103 年 8 月 30、31、及 9 月 6、7 日假台北榮民總醫院再次舉辦【血液透析訓練班-醫師班】，請各透析院所第二位非腎臟專科醫師盡速報名參加。

報名方式：

(a) 線上報名開放日期：103 年 8 月 11 日上午 9 時起。

(b) 採『電腦網路線上報名』：欲報名參加者請至學會網站

<http://www.tsn.org.tw>，進入【線上作業/線上報名】點選「血液透析訓練班(在職教育訓練)_醫師班」進行線上報名及相關查詢事項。

學術專欄：

今天看到 Physician's First Watch 寄來的文章摘要，有些文章值得和大家分享，

Leisure-Time Running Reduces All-Cause and Cardiovascular Mortality Risk

J Am Coll Cardiol. 2014;64(5):472-481.

Conclusions Running, even 5 to 10 min/day and at slow speeds <6 miles/h, is associated with markedly reduced risks of death from all causes and cardiovascular disease. This study may motivate healthy but sedentary individuals to begin and continue running for substantial and attainable mortality benefits.

沒錯，每日一點點的運動，小跑步一下 5-10 分鐘即可或是快走 15 分鐘也行，速度不用快(< 10 km/h)，可以產生有意義的改變(心血管死亡率)。我很認同，以前是開車上下班，塞車加上停車問題，後來把車賣掉改騎 strida 腳踏車+捷運來通勤，後來覺得一小段路而已也在騎腳踏車，就不騎車了，改走路+捷運，每天上下班除了賺錢養家外，也賺到走路運動量。

Life-Threatening Events During Endurance Sports

Is Heat Stroke More Prevalent Than Arrhythmic Death?

J Am Coll Cardiol. 2014;64(5):463-469.

在這麼熱的天氣，跑步實在痛苦，小跑一下意願都不高了，這文章提醒我們，跑步熱中暑(heat stroke)的機會大於運動引起心因性的死亡(Arrhythmic Death)，兩者比例 21:2。大家一般都注意心臟，而運動熱中暑是常被忽略的，

熱中暑初步診斷要測肛溫(≥ 40 'c, core temperature)。

之前我參加馬拉松，每到休息站，就是 2 杯水或是運動飲料，跑到後來，肚子都好飽，都是水，不過，就是不怕中暑。也有強者跑者為了成績，不停或是少喝水的，這還是比較危險的。

Is Barefoot-Style Running Best? New Studies Cast Doubt

By **GRETCHEN REYNOLDS**

JUNE 5, 2013 12:01 AM FROM NEW YORK TIMES June 6, 2013 5:57 pm

Photo



Minimalist shoes and barefoot running may not be ideal for running. 走路或是跑步時，就會聽到有跑友說，穿五趾鞋或是赤足跑很好之類的，看了以下這文章還是讓我繼續穿著鞋子跑。因為 Credit Jodi Hilton for The New York Times

Economy and rate of carbohydrate oxidation during running with rearfoot and forefoot strike patterns.

J Appl Physiol . 2013 Jul 15;115(2):194-201.

跑步時，就會聽到有跑友說，穿五趾鞋或是赤足跑很好之類的，因為穿一般的跑步鞋重心是在後端，穿五趾鞋的重心會移到前端。看了以上這文章還是讓我繼續穿著鞋子跑。因為不是每個人穿五趾鞋都會有更好的表現，甚至有

的人可能在這轉換過程中腳受傷。

Dr. Gruber agrees. “I always recommend that runners run the way that is most natural and comfortable for them,” she says. “Each runner runs a certain way for a reason, likely because of the way they were physically built.

